

# 規格表

電 源		NJ-PE18	
		交流110V 50-60Hz	
消 費 電 力	炊 飯 時	1300W	
	保 溫 時	30W	
炊飯容量（最小～最大）	白米・免洗米・發芽米・胚芽米	0.18～1.8L	（1～10杯）
	糙米	0.36～1.08L	（2～6杯）
	什錦飯（白米・免洗米・發芽米）	0.36～1.08L	（2～6杯）
	什錦飯（糙米）	0.36～0.72L	（2～4杯）
	稀飯	0.09～0.27L	（0.5～1.5杯）
	糯米	0.36～1.08L	（2～6杯）
	壽司（白米・免洗米）	0.36～1.8L	（2～10杯）
	快煮	以上最大炊飯容量的60%為上限	
電 源 線 長 度		1.0m	
外觀尺寸〈寬×深×高〉		284×387×248（mm）	
質 量		6.6kg	
構 造 方 式		● 压力IH方式 ● 預約設定煮飯自動二度炊 ● 時間記憶設定 ● 附安全裝置（底部感應＋溫度保險絲） ● 全年均一保溫 ● 不鏽鋼 7 層厚釜	

- 保溫時的消耗電力，是在電壓110V，室溫20℃的平均消耗電力
- 關掉保溫時的消耗電力約1.5W(有插上電源時)

基隆服務站	基隆市文化路221-5號	☎ (02)24248916	南投服務站	南投市中興路346號	☎ (049)2233483
松山服務站	台北市松隆路119-3號	☎ (02)27698800	虎尾服務站	雲林縣虎尾鎮光復路198號	☎ (05)6310177
北西服務站	台北市和平西路二段92-1號	☎ (02)23032814	嘉義服務站	嘉義縣水上鄉中山路二段1026號	☎ (05)2686574
北北服務站	台北市敦煌路205號	☎ (02)25952113	新營服務站	新營市民榮里和平路6-1號	☎ (06)6323714
三重服務站	三重市溪尾街14號	☎ (02)82876869	台南服務站	台南市文成路757號	☎ (06)2804061
板橋服務站	土城市學府路一段189巷11弄2號	☎ (02)22742008	高雄服務站	高雄市光華一路148-2號	☎ (07)7612976
中和服務站	中和市板南路112號1樓	☎ (02)22445628	鳳山服務站	高雄縣鳳山市中山西路27號	☎ (07)7470710
中壢服務站	中壢市新興路286號	☎ (03)4287001	屏東服務站	屏東市忠孝路124號	☎ (08)7325225
新竹服務站	新竹市東大路738號	☎ (03)5236370	岡山服務站	高雄縣路竹鄉環球路459號	☎ (07)6974493
苗栗服務站	苗栗市至公路403號	☎ (037)321221	澎湖服務站	馬公市西文里173號	☎ (06)9211099
台中服務站	台中市北屯路427-3號	☎ (04)22413763	台東服務站	台東市永福路145號	☎ (089)327377
中海服務站	台中市工業區20路39號	☎ (04)23504471	花蓮服務站	吉安鄉吉興路一段234號	☎ (03)8529191
彰化服務站	彰化市林森路387號	☎ (04)7513774	羅東服務站	羅東鎮興東南路35之1號	☎ (03)9543248

※消費者諮詢專線：歌林股份有限公司 0800-231-758

歌林網站：http://www.kolin.com.tw

※消費者服務專線：瑞林科技服務股份有限公司 0800-066-628

瑞林網站：http://www.realise.com.tw

台北 (02)8287-6277 台中 (04)2359-3064 高雄 (07)697-2417 花東區 (03)852-9191

## 歌林股份有限公司

台北市重慶南路一段86號10樓.....TEL:(02)2314-3151

# 三菱 MITSUBISHI

## 三菱 大压力IH 電子鍋(家庭用)

(1.8L機種)

# NJ-PE18

## 使用說明書

### 加熱原理

壓力+IH煮出更好吃的飯

- 加上1.2氣壓（約105℃），煮出更Q、更香甜、美味好吃的飯
- IH（電磁加熱）使內鍋自體發熱，就像用內鍋包起來煮飯一樣
- 即使沸騰後，火力也沒有減弱，使每一粒米都能充份均勻受熱

為確保米飯香Q可口好吃，  
保溫時間請勿超過12小時。  
(以免造成米飯變黃、異味或太乾等情形)

- 為了正確且安全使用本產品，請於使用前詳閱本使用說明書。
- 從經銷商處取得保證書時，請確認保證書上所填寫的「購買日期、經銷代理店名」等資料。
- 請妥善保管本使用說明書與保證書。

請使用單獨插座(15A以上)

請勿使用延長線或與其他電器用品共用插座  
避免發生短路現象

## 目錄

● 如何煮出更好吃的飯 .....	2
● 安全使用之注意事項 .....	4
● 各部位名稱及機能 .....	6
● 現在時刻的調整方法 .....	7

使用前

● 準備 .....	8
● 煮白米 免洗米（快煮） .....	10
● 煮發芽米 糙米（快煮） .....	12
● 關於保溫 .....	13
● 煮各種米飯之重點 .....	13
● 各種煮飯方式 .....	14
・胚芽米・壽司米・糯米	
・什錦飯・稀飯	
● 配合吃飯時間之預約煮飯 .....	16
（預約1・預約2）	
● 1-12小時後煮飯之預約煮飯 .....	17
（簡易預約）	

使用方法

● 保養 .....	18
● 煮好的飯有問題時 .....	20
● 故障了嗎 .....	22
● 關於內鍋 .....	23
● 想吃好吃的飯 .....	24
● 食譜 .....	26

在這個情況

● 規格表 .....	28
● 保證與售後服務 .....	28

## 量米要正確

### 附兩個量米杯

P. 9

請依不同種類的米種類分別使用

- 以附屬的量杯為準
  - 「白米 發芽米 糙米」→用白米計量杯
  - 「免洗米」→用免洗米計量杯

- 其他種類的米

請參考煮各種米飯之重點 P.13

- 量米時注意將量米杯平平的裝滿



使用前，請務必將本體POP貼紙撕下  
(本體POP貼紙位於  
1.上蓋 2.放熱板  
3.操作面板下方)

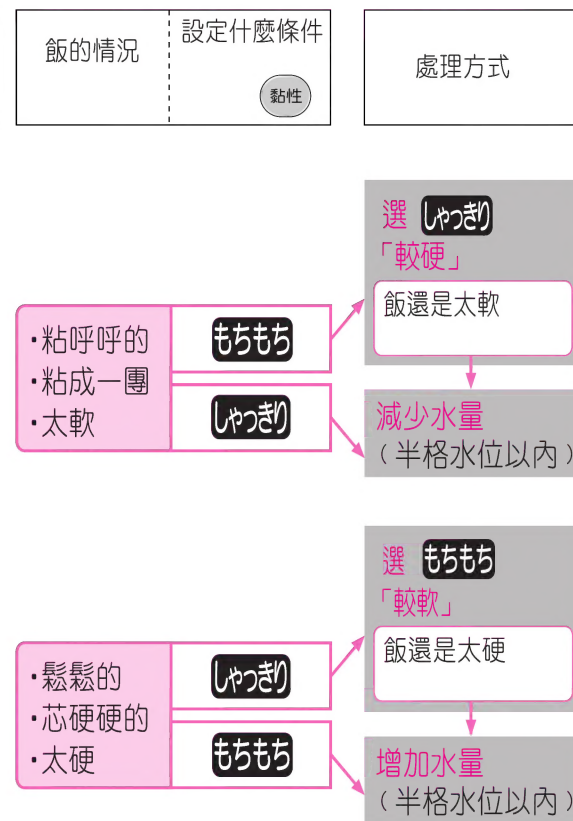
### 用正確的水量煮飯

P. 9

依內鍋的水位刻度加正確的水量

- 按照米種類、米杯數、選單鍵加入適當水量
- 如果煮出來的飯不是很滿意的話，請自己再自行加減水量  
加減的水量，請勿超過半格水位

#### 如果煮出來的飯不是很滿意的話



註：**もちもち** 軟Q(比較黏)  
炊飯時，有加壓力

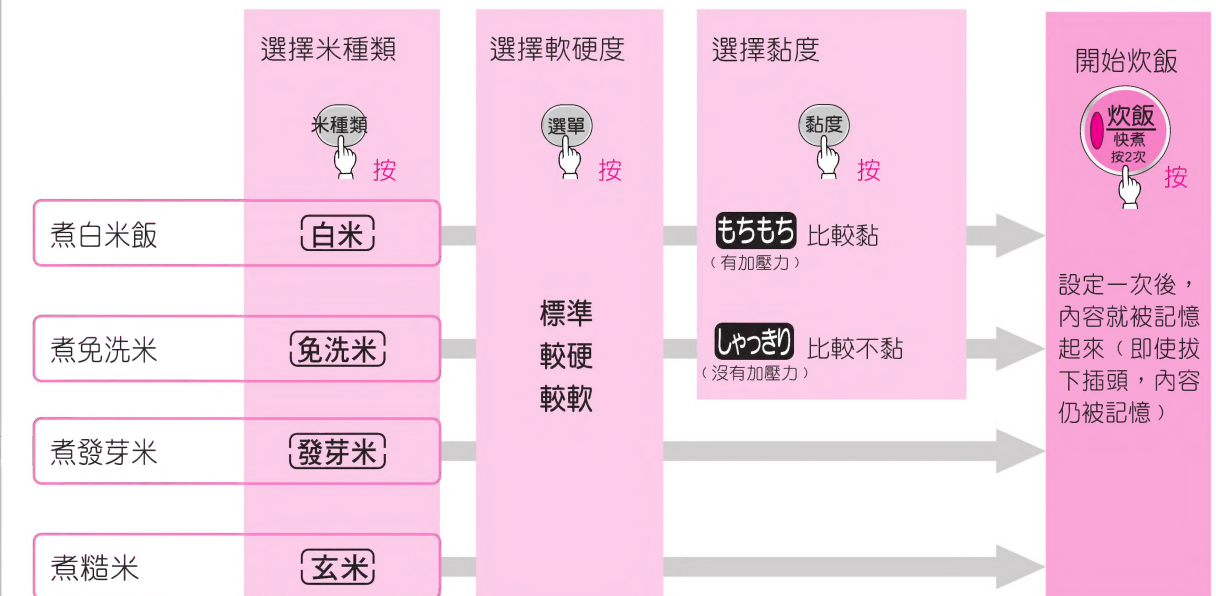
**しゃつぎ** 鬆Q(比較不黏)  
炊飯時，沒有加壓力

### 依個人喜好確實設定！

搭配各種設定，煮出最滿意的米飯

本機出廠時，是設定在「米種類 **白米**」「軟硬度 **標準**」「黏度 **もちもち**」

#### 設定順序



煮其他種類

- 胚芽米 P.14
- 壽司米 P.14
- 糯米 P.14
- 什錦飯 P.15
- 稀飯 P.15

預約煮飯


- 配合吃飯時間的預約煮飯 P.16
- 想要在1-12小時後開飯，以一小時為單位的預約煮飯 P.17



## 安全使用之注意事項

■ 以下是針對因操作不當，所造成的危險與程度，進行分類說明。

■ 各圖表符號的意義如下所示。









 <b>警告</b>	操作錯誤時，可能會造成危險或受傷之情形。	 <b>禁止</b>	 <b>禁止分解</b>	 <b>禁止接觸</b>
 <b>注意</b>	操作錯誤時，可能會受傷或發生財務損害之情形。	 <b>禁止潮濕的手</b>	 <b>禁止沾水</b>	
		 <b>遵從指示</b>	 <b>拔除電源</b>	

### 警告

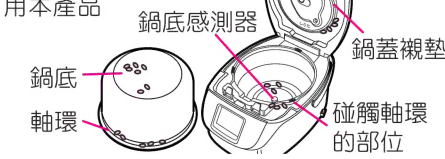
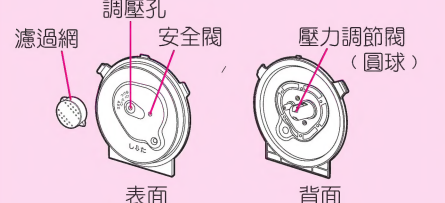
請勿自行分解、修理、改造。 避免發生觸電、火災、受傷。 ※需要維修時，請洽購買本產品之經銷代理商。 或向「歌林服務站」聯絡。	 禁止分解	請勿將別針、鐵絲之類的金屬物插入吸、排氣口！ (避免產生觸電)	 禁止
請勿用潮濕的手，拔下電源插頭。 (避免導致觸電。)	 禁止潮濕的手	請勿使用已受損的電線、插頭、或鬆弛的插座。 避免發生觸電、短路、引起火災。	 禁止
請勿浸水或淋水！ (避免導致觸電、短路。)	 禁止沾水	請勿損害電線 在電線上壓重物、過度彎曲、拉扯、扭轉時會損害到電線，而引起火災。	 禁止
手、身體等請勿靠近蒸氣口或蒸氣口附近，以免被蒸氣燙傷 特別是年幼的小孩子 以免造成燙傷	 禁止接觸	請單獨使用交流110V，額定電壓15A以上的插座。 若與其他電器的插頭併用，或使用桌面上的插座或家具插座、延長線等，會因異常發熱而造成火災的危險。	 單獨使用插座
請勿讓孩童單獨使用或在幼兒可碰觸的地方使用！ (避免導致燙傷、觸電、受傷等現象。)	 禁止	將電源插頭上的金屬片，及插座安裝面的灰塵清除乾淨。 避免當附著灰塵時，容易引起火災	 去除灰塵
炊飯中絕對不可打開上蓋或搬動本體，如一定要打開時，請先按(關)，放置5分鐘等壓力解除後再開啟。 以免造成燙傷等意外	 禁止	請將插頭確實插到底。 若沒有確實插到底的話，會因觸電、發熱而引起火災。	 插到底

※緊急處理方法：當發現產品冒煙異味時，請立即拔掉電源線，並通知瑞林科技公司服務人員處理。

### 注意

手勿去碰觸使用中或剛使用過後的高溫部分 如美味精華匣、內鍋、放熱板等以免燙傷	 禁止接觸	請勿使用非本產品之專用內鍋 避免發生過熱，出現異常動作。	 禁止
請勿用於以下場所 ● 不穩定的場所或不耐熱的鋪墊上 避免發生火災。 ● 會淋到水或接近火源的地方 避免發生觸電或漏電。 ● 靠近牆壁或家具 避免發生變色或變形。 ● 會讓吸、排氣口堵塞的地方 (離牆壁20cm內，或置於紙、布、抹布、地毯上等) 避免發生變色、變形、故障。 ● 陽光直射的地方 避免發生變色或變形。 ※請在散熱完全後，再放入收納台。	 禁止	請在手握住插頭的狀態下再拔除 倘若在手拉電線的情況下拔除插頭時，會發生觸電、短路或火災。	 手持插頭
如要移動提放本體，請勿碰觸鍋蓋按鍵 避免因上蓋打開導致燙傷或受傷	 禁止	用心律調整器的人在使用本產品時應先請教醫師。 (本產品的動作會對心電調整器造成影響)	 詢問醫師
		等到本產品已冷卻後，再進行保養工作 避免燙傷。	 冷卻本產品
		不使用時，請拔除插頭。 避免因絕緣老化，而發生觸電或漏電、火災。	 拔除插頭

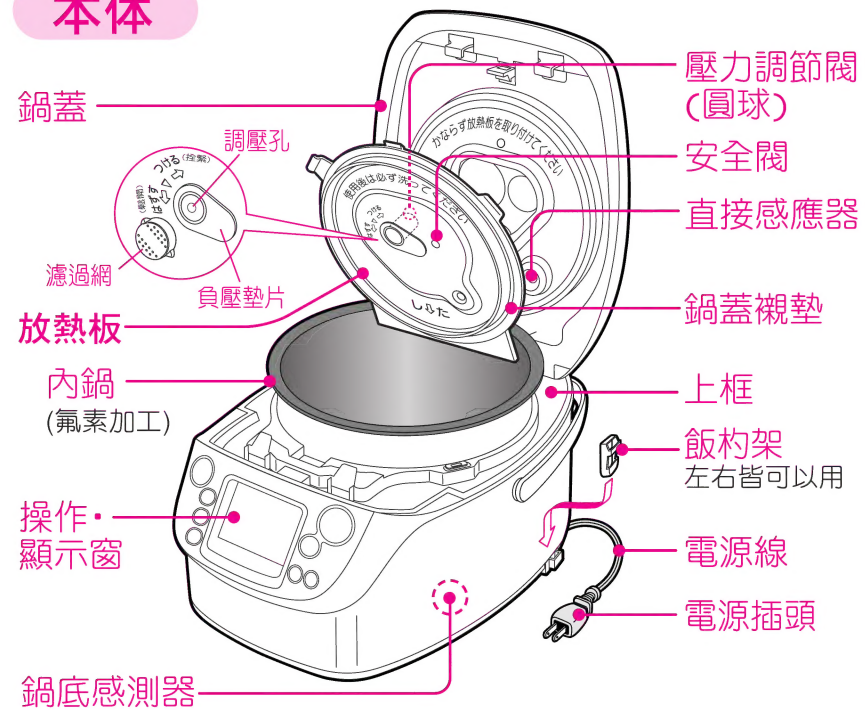
### 注意事項

請勿讓本產品接近不耐磁氣及電波的物體。 ● 磁卡(金融卡、附磁條的定期車票等) ● 磁帶(錄音帶等) ● 無線器材(電視、收音機、電話等) 以避免消除記憶內容、或出現雜音、異常動作等。	下列部位若沾有異物或水滴時，請勿使用本產品  避免發生故障或無法順利烹煮。	請勿用抹布覆蓋蒸氣口 避免變形、變色、故障。 請勿空燒 恐怕造成故障或異常動作等不良
請勿使用可能會造成放熱板的孔(濾過網、調壓孔、壓力調節閥、安全閥)阻塞的東西 ● 食物上面請勿放置集汁盤、鋁箔紙、內蓋等物品 ● 請勿用來加熱會浮在水上的東西，(先加熱後再放入) 放熱板的孔若被阻塞的話，會造成壓力異常升高而變形或破損	放熱板(濾過網、調壓孔、壓力調節閥、安全閥)等，若有異物阻塞時，請清除乾淨 若有異物阻塞的話 恐怕因為壓力升高 造成變形或破損 ※若有異物阻塞的話 請清除乾淨 P.18 	除了炊飯以外 請勿做其他用途使用 例如 ● 使用碳酸氫鈉的料理 ● 油膩料理 ● 豆類料理 ● 咖哩、燉煮等勾芡料理 內鍋水量請勿超過▽ここまで最高水位 會造成水份外溢



# 各部位名稱及其機能

## 本体

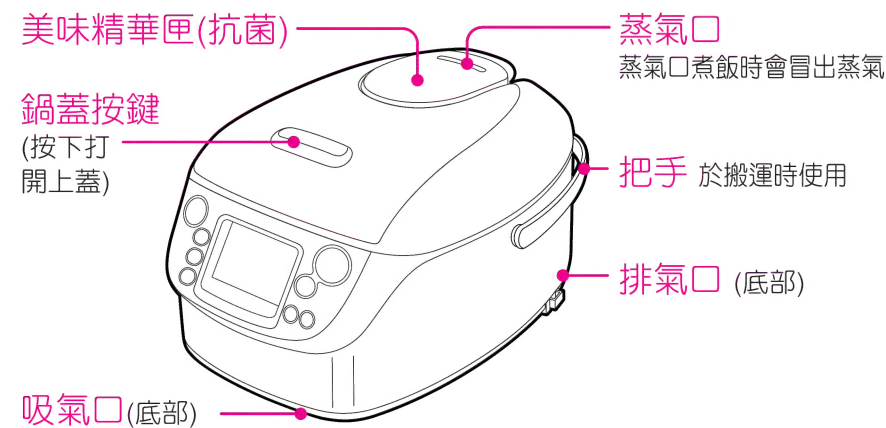


註：使用後請洗淨 (使用後請務必清洗)

註：はずす (栓緊)

註：つける (鬆開)

註：した (下面)



## 操作・顯示窗

光澤保溫 (橘色)

關/つややか保溫按鍵

- 停止保溫時
- 操作錯誤時
- 開始保溫時

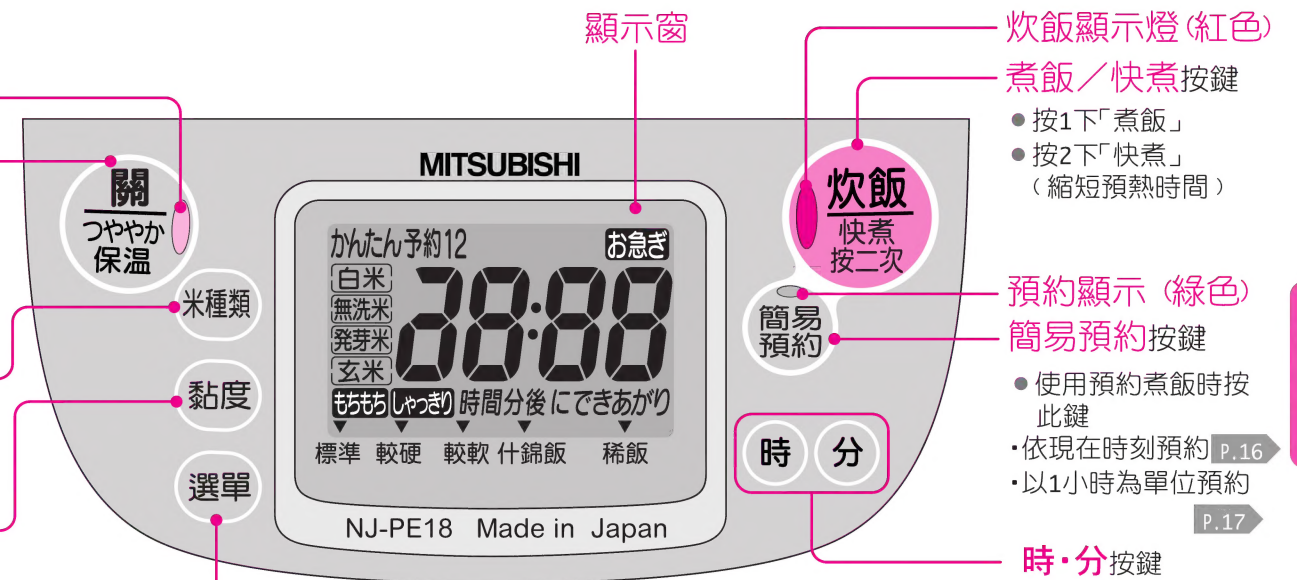
註：つややか保溫 (光澤保溫)

米種類按鍵

- 米種類的選擇 P.10~13
- 白米・免洗米・發芽米・糙米 (玄米)

黏度按鍵

- 黏度的選擇 P.10
- もちもち・しゃっきり (軟Q) (鬆Q)



- 軟硬度的選擇 P.10
- 標準・較硬・較軟

- 選擇選單 P.14~15
- 什錦飯・稀飯

註：かんたん予約12 (1-12小時簡易預約)

註：お急ぎ (快煮)

註：時間分後にできあがり (炊飯最後15分鐘，以倒數15.14...顯示所需的時間)

按鍵上有凸點 (點字) 表示  
● 煮飯/快煮按鍵  
● 關/保溫按鍵

## 附屬品

- 飯杓：1個
- 飯杓架：1個



- 量杯：2個 (標準用) (免洗米用)

- 操作說明書：1本



## 如何調整現在時刻

- 時鐘以24小時表示
- 炊飯中、保溫中、預約中無法調整現在時刻

例如 要將19:10 (下午7:10) 調整為19:12 (下午7:12) 時

- 1 插入電源線
- 2 按2下 時 或 分 的按鍵  
時刻表示燈閃爍 (表示可以調整時刻)
- 3 按 時 分 按鍵，調整時間  
時刻顯示燈亮燈  
● 持續按下，則可快速設定  
● 恢復為0時則會出現「嘩」聲  
● 調整時間後，則設定完成

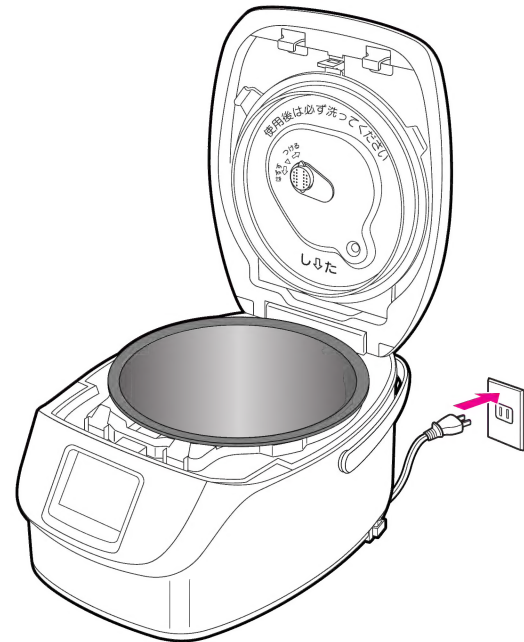
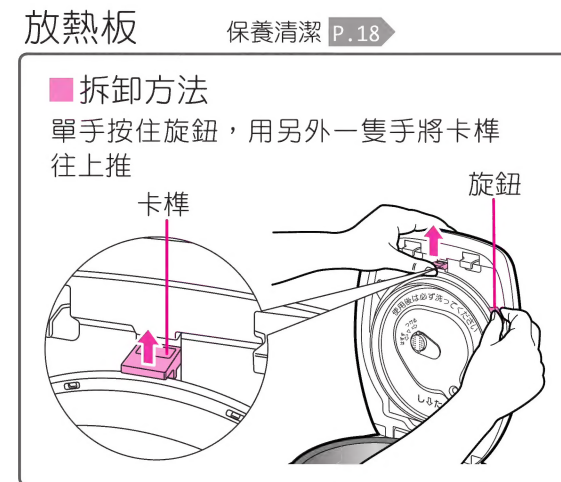
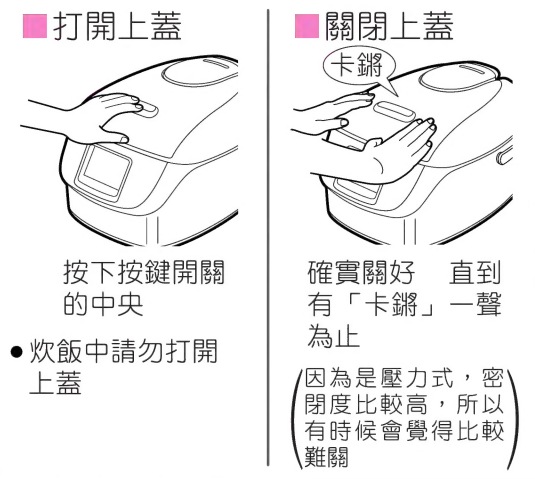
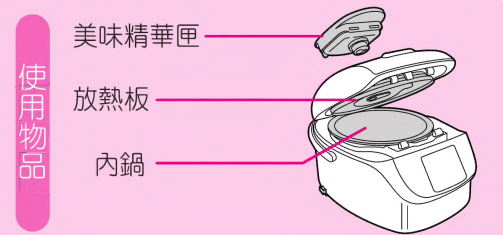
時鐘因為使用內藏專用電池，所以即使插頭拔下，時鐘照常動作

- 電池壽命約4~5年 (依使用條件不同而有所差異)
- 電池沒有電時，當插頭拔下後，時刻顯示和預約內容會跟著消失
- 電池更換 (廢電池請回收)  
電池固定在電氣部品上，請與購買經銷商或量販店或瑞林服務站洽購更換



# 準備

炊煮飯時外鍋不能加水，請使用單獨的專用插座



- 先確認放熱板（濾過網、調壓孔、壓力調節閥、安全閥）是否有異物附著（若有異物的話，壓力會異常變高，恐怕會造成變形或破損不良）
- 將放熱板、內鍋外側、框架、本體內側的水分、髒污、米粒等擦拭乾淨
- 請一定要安裝放熱板、濾過網、美味精華匣（若沒有安裝的話，熱氣會外溢，恐怕會燙傷）
- 若沒安裝放熱板的話，上蓋也無法蓋上

**內鍋** 清潔與保養 P.18 關於內鍋 P.23

為避免沾黏，採用「氟素加工」  
因為氟素加工比較精細，容易磨損，請按照注意事項小心使用

**注意** 炊飯中若同時使用電熱水瓶加熱沸騰或使用微波爐的話，有時可能會因用電量過大，導致無熔絲開關跳開而停電。

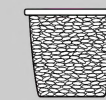
## 1 量米

依米種類分別使用2個附屬的量米杯

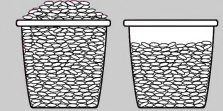
- 白米・發芽米・糙米 → 量杯（約180mL=150g）
- 免洗米 → 免洗米用量杯（約170mL=147g）

量米杯平平一杯約為0.18L

○ 正確例



✗ 不良例



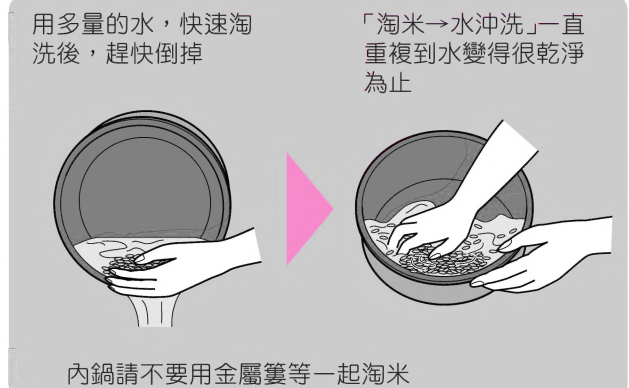
發芽米的建議比例

白米2杯：發芽米1杯

## 2 洗米

使用內鍋（用內鍋淘米）

- 白米 → 請多次淘米沖水確實洗乾淨（若沒洗乾淨，恐怕會有異味、變色、燒焦等）
- 免洗米 → 輕輕洗清（因為容易燒焦）
- 發芽米 → 遵照包裝上使用注意事項
- 糙米 → 輕輕洗清



## 3 加水

把米弄平後，依米種類、選單，按照內鍋水位刻度加入適量的水

不用事先浸泡，就可以直接炊飯  
事先浸泡的話，飯恐怕會太軟

- 加水時，請在平坦的地方進行
- 請勿使用50℃以上的溫水，或Ph值9以上的鹼性水炊飯（恐怕飯會黏在一起或變黃）
- 水量請勿超過「▽ここまで」最高水位以上 註：ここまで(水位上限)（以免米漿溢出來）

## 4 內鍋放入本體內，再插上電源插頭

**注意事項** 電源插頭要插入插座時，有時會有火花出現  
這是IH電子鍋特有的現象，並非異常

白米（免洗米・發芽米）的水位在內鍋兩側都有標示



糙米(玄米)・壽司(すし)  
什錦飯(炊込み)

稀飯(おかゆ)・紅豆飯(おこわ)  
什錦飯(炊込み)

水位刻度只是一個基準

配合米種類 個人喜好 可在半格水位量內自行斟酌加減

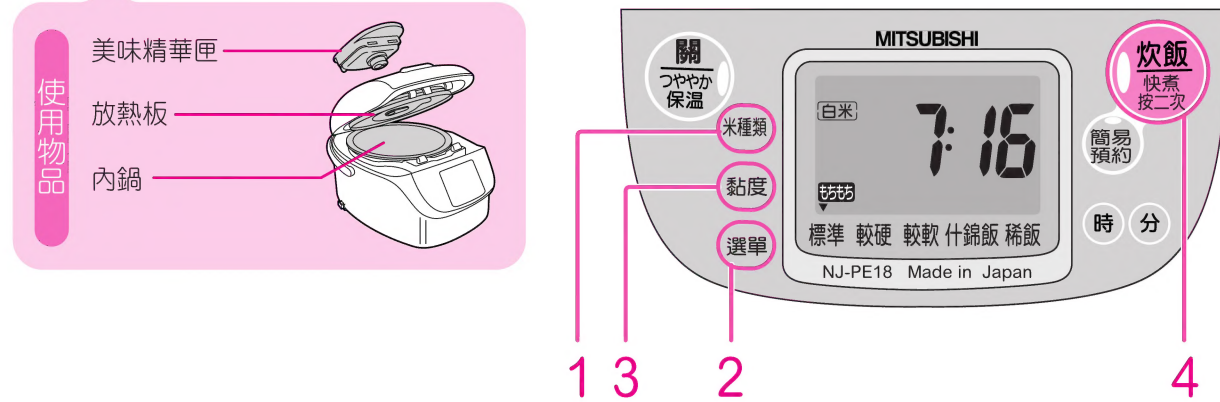
米種類	水量基準
胚芽米	依基準水量
新米	比基準水量少一點
舊米・麥	比基準水量多一點

要比基準水量多一點炊飯時 可以用選單鍵 選擇「較軟」



# 白米・免洗米(無洗米)

**注意** 炊飯、保溫中時，手請不要碰到美味精華匣等高温部位 (以免燙傷)



- 新購時設定在 米種類 [白米] 軟度 [標準] 黏度 [もちもち (軟Q)]  
→ 若要依原始的設定煮飯，直接按下炊飯鍵 4 就可以 (不必再改變設定)
- 要和前一次相同的設定內容炊飯時，請先確認顯示部的設定內容後再按下炊飯鍵 4
- 要變更原來所設定的內容時，依下列順序變更設定內容
- 炊飯中不得不打開上蓋時 → P.22

### 1 選擇米種類

- 炊白米時
- 選擇免洗米時

每按一下 會移動顯示 註：玄米(糙米)

白米 ▶ 無洗米 ▶ 発芽米 ▶ 玄米

炊免洗米時，請先將內鍋的米和水上下輕輕攪拌一下

### 2 選擇軟硬度

- 有標準・較硬・較軟 3種選擇

每按一下選單會跟著改變

標準 ▶ 較硬 ▶ 較軟

稀飯 ▶ 什錦飯

P.15

### 3 選擇黏度

- 有もちもち しゃっきり 2種選擇
- 軟Q(有壓力) 鬆Q(無壓力)

每按一下顯示會跟著改變

もちもち (有壓力) ▶ しゃっきり (無壓力)

註：もちもち (軟Q 有壓力) しゃっきり (鬆Q 無壓力)

炊飯所需時間參考表

		電壓110V、室溫20℃、水溫18℃、標準水位為準。	
		もちもち (軟Q)	しゃっきり (鬆Q)
白米	標準	約43~50分	約44~50分
	較硬	約40~46分	約42~47分
	較軟	約46~49分	約46~48分
免洗米	標準	約43~51分	約44~49分
	較硬	約41~47分	約43~48分
	較軟	約46~47分	約47~48分

- 依米量、季節、室溫、水量、電壓之不同而有所差異。
- 快煮行程時，時間約可縮短10分鐘

### 4 炊飯

按炊飯鍵，黏度設定在軟Q時

- 炊飯顯示燈亮燈後開始炊飯 會有「咔」一聲 是壓力調整閥關閉的聲音
- 進入燜飯階段，(約15分) 會顯示還有多少分鐘就可以開飯。 會有噗咻蒸氣聲，是壓力調整閥打開的聲音

快煮時 按2下炊飯鍵

按二下

- 縮短預熱時間，大約可以提早10分鐘煮好
- 炊飯容量，請參考說明書背面規格表
- 煮起來的飯會比較硬一點

鳴笛響時，就表示飯煮好了

煮飯的時候，請將飯攪拌均勻，增添美味

為避免米飯黏糊在一起，請確實從鍋底開始攪拌

請在15分鐘以內將米飯攪拌均勻，以散發多餘的水份

上蓋框架、上蓋襯墊等，若有水分的話 請擦拭乾淨

保溫顯示實例 保溫顯示

白米 0 時間

標準 較硬 較軟 什錦飯 稀飯

● 炊飯燈熄滅

● 自動進入保溫 (つややか保溫顯示燈亮)

● 顯示保溫經過多少時間 保溫時間 請勿超過12小時以上 以免影響米飯風味

以1小時為單位，最多24小時 (不滿1小時以0顯示) 超過24小時以上時，改變為顯示現在時刻。

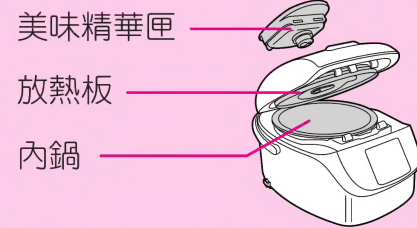
P.13

- 注意事項**
- 會記憶所選擇的米種類、軟硬度、黏度
  - 開始炊飯時會有「噗」一聲，是內部熱氣往外傳的流動聲音，並非故障現象
  - 炊飯、保溫中時，也會有「唧唧」嘶嘶的聲音，這是IH特有的火力調整，並非故障現象。
  - 在保溫過程中，放熱板上會有水滴，這是為了避免米飯乾燥，並非異常。

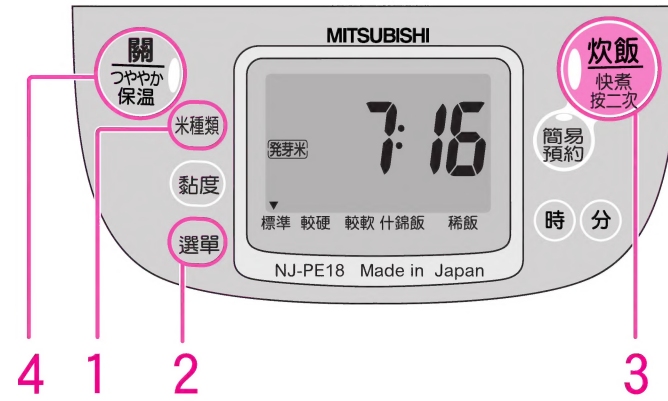


## 炊發芽米、糙米(玄米)

使用物品



■要和前一次相同的設定內容炊飯時，請先確認顯示窗的設定內容後再按下 **3** 炊飯鍵



■炊飯中不得打開鍋蓋時 → P22

### 1 選擇米種類

- 選擇發芽米或糙米



每按一次按鍵  
顯示會跟著移動改變

白米 ▶ 無洗米 ▶ 發芽米 ▶ 玄米

回到白米顯示時 會「嗶嗶」響

每按一次按鍵 選單的顯示跟著改變

### 2 選擇軟硬度



嗶!嗶!



### 快煮時



按2下炊飯鍵

- 縮短預熱時間，大約可以提早10分鐘煮好。
- 炊飯容量，請參考說明書背面規格表
- 煮起來的飯會比較硬一點。
- 玄米**不能選擇快煮。

- 炊飯顯示燈亮燈，表示開始炊飯

(會有「卡」一聲，是壓力調整閥關閉的聲音)

- 進入燜飯以後，(約15分)會顯示還有多少分鐘就可以開飯。

(會有嗶嗶蒸氣聲，是壓力調整閥打開的聲音)

炊飯所需時間參考表

發芽米	約54~74分
糙米	約84~92分

- 電壓110V、室溫20℃、水溫18℃、標準水位為準
- 依米量 季節 室溫 水量 電壓之不同而有所差異

### 4

鳴笛響時，表示飯煮好了。不要保溫，將插頭拔掉

發芽米、糙米不可以保溫  
以免造成變味或變色



- 請不要保溫，請在15分鐘以內攪拌米飯。
- 上蓋框架、上蓋襯墊等，若有水分的話，請擦拭乾淨

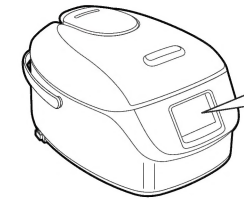
●つややか保溫顯示鍵燈熄

注意事項 ●會記憶所選擇設定的米種類。 ●不能選擇米飯黏度。 ●有加壓力炊飯。

## 關於保溫

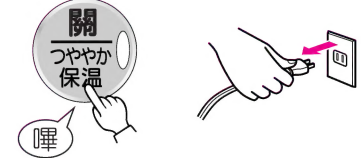
為確保米飯的品質和口感，請儘可能保溫時間不要超過12小時

飯煮好後，會自動保溫



- つややか保溫顯示鍵亮
- 會以1小時為單位，顯示保溫經過多少小時（不滿1小時時，以0顯示）。
- 保溫超過24小時的話，會變更為顯示現在時刻（會繼續保溫）  
〈想要變更為顯示現在時刻時〉請先將保溫切掉後，再重新按保溫（不會顯示保溫經過時間）

使用後，先切掉保溫後再將插頭拔掉



●つややか保溫顯示鍵熄燈

- 保溫時間請勿超過12小時以上（以免造成米飯變黃、異味、或太乾等）
- 請確實將上蓋蓋好（以免造成米飯變黃或太乾等）
- 保溫時請勿將飯匙放在鍋內（以免溫度下降，出現水份黏膩、異味）
- 將剩餘少量的米飯，集中在內鍋中央處（長時間保溫少量的米飯後 會出現過度膨鬆的狀態）

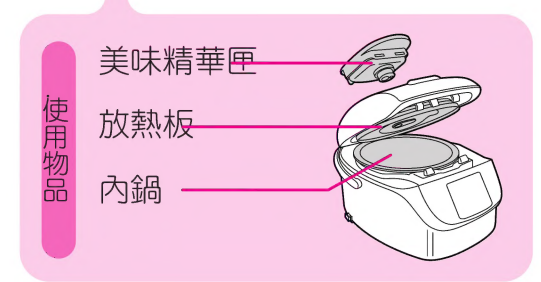
- 下列米種類，請勿保溫
- 除了白米、免洗米以外的各種米飯（什錦飯、稀飯、炒飯等）
- 冷飯、泡飯
- 米沒有確實洗乾淨時煮的飯
- 味噌汁、咖哩飯等有湯汁的飯

### 炊各種米飯之重點

種類	設定米種類	炊飯重點
<ul style="list-style-type: none"> <li>■白米</li> <li>■胚芽米</li> <li>■糯米</li> <li>■半糙米 接近白米</li> </ul>	白米	<ul style="list-style-type: none"> <li>●用附屬量杯量米（約180mL）</li> <li>●米要確實洗乾淨</li> </ul>
■免洗米	免洗米	<ul style="list-style-type: none"> <li>●用附屬量杯量米（約170mL）</li> <li>●容易燒焦，輕輕淘米</li> <li>●炊飯前，輕輕將內鍋底部攪一攪</li> </ul>
■發芽米	發芽米	<ul style="list-style-type: none"> <li>●用附屬量杯量米（約180mL）</li> <li>●建議比例：白米（免洗米）2杯、發芽米 1杯</li> <li>●不要預約炊飯（以免腐敗或不好吃）</li> <li>●不要保溫（以免變味或變色）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■糙米</li> <li>■半糙米 接近糙米</li> </ul>	糙米	<ul style="list-style-type: none"> <li>●用附屬量杯量米（約180mL）</li> <li>●輕輕淘米</li> <li>●不要保溫（以免變味或變色）</li> </ul>
■不同米種類混著炊時		<ul style="list-style-type: none"> <li>●混著麥炊飯時，水可以多加半個刻度以內，多加一點水。</li> <li>●設定在加得比較多的米種類炊飯（發芽米除外） 〈例如：白米2杯和糙米1杯時〉設定在白米行程</li> <li>●加工食品，若會浮在水面的話，請徹底攪勻至完全浸到水，沉在鍋底後再炊飯。</li> <li>●市售品時，請依照記載使用說明操作之。</li> </ul>



各種炊飯方式



■炊飯中如一定要  
打開上蓋時→ P.22

- 胚芽米 P.14
- 壽司 P.14
- 糯米 P.14
- 什錦飯 P.15
- 稀飯 P.15

炊飯所需時間

	壽司	糯米
白米	約42~49分	約40~45分
免洗米	約42~49分	——
發芽米	——	——
糙米	——	——

	什錦飯	稀飯
白米	約49~59分	約57~59分
免洗米	約49~59分	約57~59分
發芽米	約67~93分	約77~79分
糙米	約105~110分	約100~115分

- 電壓110V室溫20℃、水溫18℃、標準水位為準
- 依米的種類、份量、季節、保溫、水量、電壓的不同而有所差異。

胚芽米

- 炊飯方法和「白米」一樣 P.10~11
- 水位「白米」
  - 洗米時不要太用力（以免胚芽損壞）
  - 請勿保溫（以免變味 或太乾）

壽司

- 炊飯方法和「白米 免洗米」一樣 P.10~11
- 水位「すし」(壽司)

糯米

- 炊飯方法和「白米」一樣  
黏度設定「しゃっきり」(鬆Q) P.10~11
- 炊飯容量 最多6杯  
水位「おこわ」(糯米)
  - 添加料請放在米的上面  
（如果攪拌在一起，或添加料太多的話，有時候效果不是很好）  
請勿預約炊飯
  - 請勿保溫（以免變味 或太乾）

什錦飯

- 炊飯容量 水位基準
  - 白米 免洗米(無洗米)  
→炊飯容量 最多6杯
  - 糙米  
→炊飯容量 最多4杯
- 添加料請放在米的上面  
（如果攪拌在一起，或添加料太多的話，有時候效果不是很好）
- 不能「快煮」。
- 不能預約炊飯。
- 不能選擇黏度。
- 炊飯時沒有加壓力。

1 選擇米種類 P.13

2 選擇什錦飯

3 炊飯 

- 炊飯顯示燈亮燈時，就開始炊飯

4 鳴笛響後，表示飯煮好了  
切掉保溫，將插頭拔下 

- 保溫顯示燈熄
- 15分鐘以內，請將飯攪勻  
請勿保溫，以免造成異味、變色

稀飯

- 炊飯容量 最多1.5杯  
→水位「稀飯」(おかゆ)
  - 要添加料炊飯時  
●添加料請放在米的上面  
（如果攪拌在一起，或添加料太多的話，有時候效果不是很好）
  - 要加青菜時，請先將青菜燙好後，再放入煮好的稀飯內
  - 不能預約炊飯
  - 不能選擇黏度
  - 炊飯時沒有加壓力
- 請一定要設定「稀飯」鍵  
（否則米漿會溢出來）

1 選擇米種類 P.13

2 選擇稀飯

3 炊飯 

- 炊飯顯示燈亮燈時，就開始炊飯

想要趕快開飯時（快煮）

- 縮短預熱時間，通常可以快10分鐘煮好
- 炊飯容量，參考封底標示內容

4 鳴笛響後 表示飯煮好了  
切掉保溫，將插頭拔下 

- 保溫顯示燈熄  
請勿保溫，以免稀飯變成黏糊狀。



# 預約炊飯

## 「配合吃飯時間」的預約炊飯

設定的預約時間到了，會自動完成炊飯  
可以記憶兩組模式，所以可以設定早餐(預約1)、晚餐(預約2)兩個時間

### 設定預約時間

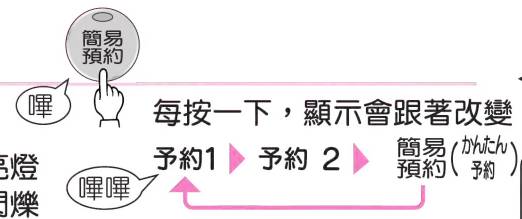
■確認現在的正確時間。

如果現在時間不正確時 P.7

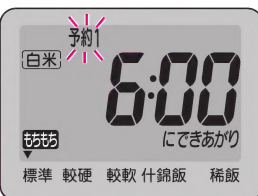
#### 1 選擇預約 1或預約 2

- 預約顯示燈（綠）亮燈
- 炊飯顯示燈（紅）閃爍

新品購入時設定在  
預約 1 → 6:00 預約 2 → 18:00



<表示例>  
設定預約1

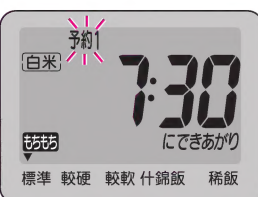


#### 2 設定預約炊飯時間

- 每按一下 前進1小時  
0~23小時為止  
(回復到0時 會「嗶嗶」鳴笛)
- 如果一直連續按著的話，時間會跑得很快
- 每按一下，前進10分鐘  
(回復到0時，會「嗶嗶」鳴笛)
- 如果一直連續按著的話，時間會跑得很快



<表示例>  
早上7:30預約炊飯時



#### 3 按炊飯鍵

- 炊飯顯示燈（紅）熄燈  
(預約完成)
- 預約時間會被記憶下來



想要變更米種類、選單時



請先變更後，再按炊飯鍵

### 和上一次相同預約時間炊飯時

要叫出曾經設定好的預約時間

#### 1 選擇預約1或預約2

- 預約顯示燈（綠）亮燈
- 炊飯顯示燈（紅）閃爍
- 顯示上一次設定的時間

<表示例>  
顯示已經設定  
預約1的時間



#### 2 按炊飯鍵



- 炊飯顯示燈（紅）熄燈  
(預約完成)

想要變更預約時間時

1 按(關)按鍵  
(預約顯示燈（綠）熄)

2 重新設定新的預約時間 P.16

想要解除預約時

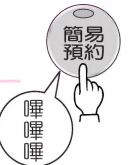
按(關)按鍵 (預約顯示燈（綠）熄)

## 想要在1~12小時後開飯時（簡易預約）

可以以一個小時為單位預約

#### 1 選擇簡易預約

- 預約顯示燈（綠）亮燈
- 炊飯顯示燈（紅）閃爍

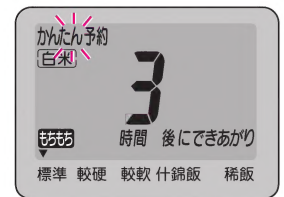


#### 2 設定時間

- 每按一下改變1~12小時  
回復到1小時 會「嗶嗶」鳴笛

<顯示例>

3小時後要  
開飯



- 下列之設定時 不能選擇「1小時」後開飯  
(因為炊飯時間比較長)

発芽米

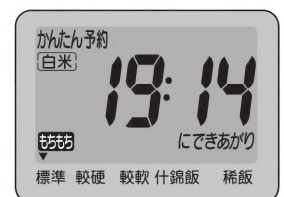
玄米

#### 3 按炊飯鍵



- 炊飯顯示燈（紅）熄燈  
(預約完畢)
- 會顯示開飯時間

<顯示例>  
顯示飯煮好  
時間



- 請確實對準現在時間  
(如果時間不準的話，就無法在預約時間炊飯)
- 夏季時，請預約在12小時以內炊飯  
(米長時間浸泡在水中 恐怕會變酸或變味)

- 下列情況時，不能預約  
・炊飯中、保溫中、燜煮中
- 預約期間，顯示窗無法顯示現在時間

- 如預約在1~2小時內炊飯時，  
可能馬上開始炊飯  
(時間依米種類不同，而有所差異)

- 糯米或有調味料的米飯，請不要用預約炊飯  
( 恐怕因為調味料沉澱 炊出來的 效果不佳 )



# 保養

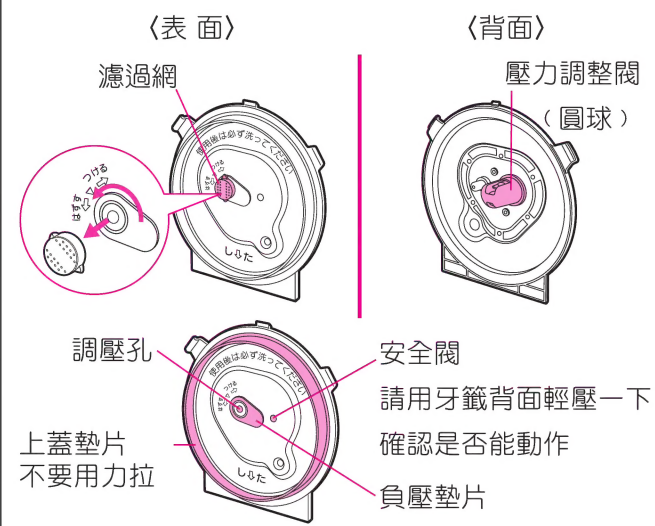
電源插頭拔掉，待本體不熱後再進行

## 每次炊飯後都請依以下方式執行清洗保養

### ■放熱板

(濾過網、調壓孔、壓力調整閥、安全閥、負壓墊片、上蓋墊片)

用廚房用中性洗劑用海綿，仔細清洗乾淨  
先確認濾過網、調壓孔、壓力調節閥、安全閥有  
沒有異物卡住，有異物的話請用牙籤等剔除乾淨



拆卸方法・安裝方法 P.8

### ■內鍋 ■飯匙

本體不熱後再進行清洗  
用廚房用中性洗劑及海綿 仔細清洗乾淨  
尼龍面請勿刷洗

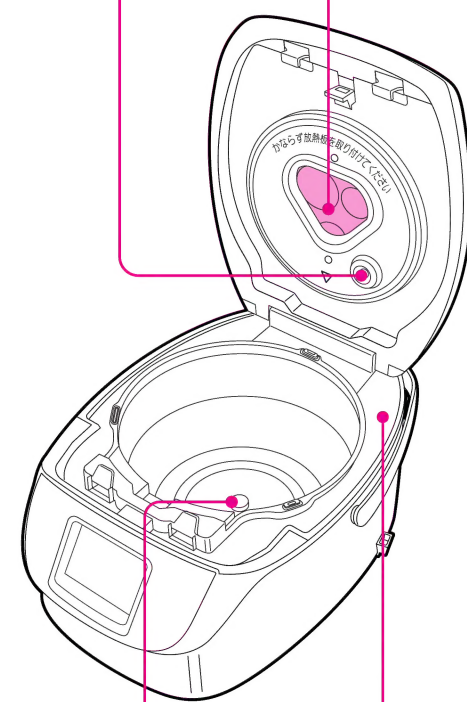
內鍋 P.23

### ■直接感測器

用抹布確實擰乾後擦拭

### ■蒸氣口

拆下放熱板、美味精華匣後，  
用抹布確實擰乾後擦拭



### ■鍋底感測器

### ■上框

用抹布確實擰乾後擦拭

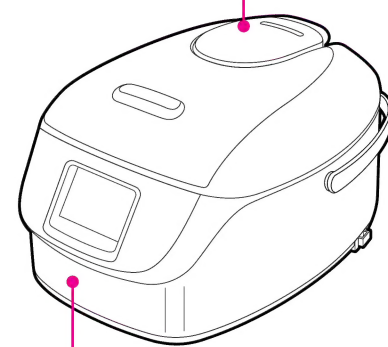
### 注意事項

- 請勿使用以下的物品，以免發生損傷、腐蝕、變色、龜裂
- 非廚房專用之中性洗劑
- 揮發油、漂白水、稀釋劑、酒精
- 去污粉
- 鐵刷、菜瓜布的尼龍面、棕刷等
- 請勿直接用水清洗本產品（以免造成故障）

### ■美味精華匣(含上蓋內環狀襯墊)

用水清洗後，再擦拭乾淨  
請不要用菜瓜布的尼龍面刷洗，  
以免造成刮痕

保持炊飯美味，請確實清洗乾淨



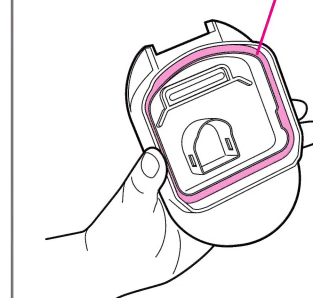
#### 拆卸方法

- 1 從本體將美味精華匣拉出
- 2 再將美味精華匣打開



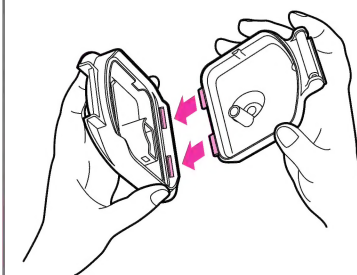
- 3 將美味精華匣上蓋中的環狀襯墊拆下

美味精華匣襯墊

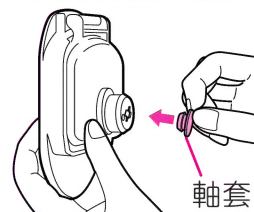


#### 安裝方法

- 1 裝上美味精華匣襯墊後，確實關緊美味精華匣
- 2 先確認軸套是否確實裝好，再安裝到本體上



#### 軸套的安裝方法



軸套若沒安裝好的話，  
米漿會外溢出來

## 總覺得不太乾淨時

### ■本體

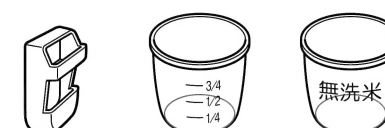
用擰乾的抹布擦拭乾淨

### ■底部感測器

若有細微的髒污時，請  
用比較細的砂紙，輕輕  
刷過後，再用擰乾的抹  
布擦拭乾淨

### ■飯匙架 ■量杯（2個）

用廚房用中性洗劑用海綿仔細清洗乾淨  
\* 請勿用菜瓜布的尼龍面刷洗



## 覺得本體有異味時，可依以下步驟處理

(有些味道是無法完全除去的，可在水中加入一個切成數片的檸檬，與水同時沸騰)

- 1 內鍋放入 1/3 的水後，確實蓋好上蓋 (可加入切片的檸檬，效果更佳)
- 2 設定在「米種」類「白米」標準「黏度」(可加入切片的檸檬，效果更佳)
- 3 讓水沸騰 約讓水沸騰 15 分鐘
- 4 停止沸騰 按兩下
- 5 待本體不熱後再取下內鍋、放熱板、美味精華匣清洗 按電源鍵





故障了嗎

這個情況		檢查重點		參照頁次
炊飯	●飯太軟或太硬	●美味精華匣軸套 是否確實安裝好？ ●米量及水量是否量得正確？ （免洗米 要用免洗米專用量杯） ●加水時，內鍋是否放在水平的地方？ ●是否依照米種類放入所規定水位？ ●米種類、選單是否正確選擇？ （「快煮」免洗米」煮出來的飯，會稍微硬一點） ●無法煮出令人滿意的飯時	P.8~19 P.9 P.9 P.9~15 P.10~15 P.2	
	●飯煮好時 中央會凹陷	●IH電子鍋炊飯方式的關係 是正常現象 （內鍋本身發熱 類似將米飯包起來炊煮那樣的方式 所以內鍋四週的米飯 有時候看起來好像鼓起來一樣）		
	●會有燒焦現象	〈有下列情況時 可能會燒焦〉 ●不是糙米，卻用「糙米」炊飯時 ●米沒有充分淘洗乾淨時 ●米長時間浸泡水時或長時間預約炊飯時 ●煮胚芽米食時 ●用「什錦飯」炊飯時 ●內鍋外側、本體、底部感測器等有米粒或異物卡住時 ●米種類、選單是否正確選擇？ ●炊免洗米時，底部有一些焦黃是正常的 ●（建議煮免洗米時 最好還是稍微輕輕的洗一下） ●依米量有時難免底部會有些焦黃，不是異常現象	P.10~15	
	●水分外溢	●美味精華匣軸套，是否確實安裝好 ●內鍋邊緣和上蓋襯墊之間，是否有米粒或異物卡住 ●水量是否加太多 （比內鍋水位多出半格以上時，有時水分就會溢出來） ●炊飯量是否多於最大炊飯量 ●放熱板（濾網、調壓孔、壓力調整閥、安全閥）等有異物卡住嗎？ 有的話 清理乾淨	P.8~19 裏表紙 P.18	
	免洗米	●是否不是用「免洗米」在炊飯	P.10~11	
	稀飯	●是否不是用「稀飯」在炊飯	P.15	
	●無法順利煮出什錦飯	●米和調味品是否充分攪拌後才炊飯？ ●調味料是否充分入味？ ●是否調味料超出食譜的份量？ ●水量是否適當？ ●炊飯量是否超出最大容量？	裏表紙	
	●米飯上有一層白膜	●像保鮮膜一樣的薄膜，那是米飯的精華結晶，乾燥後所形成的		

這個情況		檢查重點		參照頁次
保溫	●米飯有異味 變黃 變硬	●保溫時間是否超過12小時以上	P.13	
		●上蓋是否確實蓋好	P.8・19	
溫		●美味精華匣軸套，是否確實安裝好	P.13	
		●保溫時，飯匙是否放在內鍋裡面	P.13	
		●是否用冷飯保溫	P.13	
		●保溫中時，是否有放入冷飯在裡面	P.13	
		●米是否沒有確實淘洗乾淨	P.9	
		●夏天時 是否預約炊飯時間太久		
		●內鍋邊緣和上蓋襯墊之間，是否有米粒或異物卡住		
		●內鍋、放熱板、美味精華匣，是否每次炊飯後都清洗乾淨	P.18～19	
	●放熱板等是否有沾到什錦飯的味道	P.18		

停電時（和拔下插頭一樣的意義）

■炊飯中

恢復供電後會繼續炊飯

長時間停電後 有時候煮出來的飯會不好吃

■預約中

恢復供電後會按照預約時間如期炊飯

■保溫中

恢復供電後會繼續保溫

長時間停電後 因為飯已經變冷，所以會自動停止保溫

在有壓力炊飯中若發生停電或因電不足而導致電源切掉時，有時候會有少許飯汁從蒸氣口冒出來，此為正常現象。

消耗品

內鍋、放熱板、濾過網、上蓋襯墊、美味精華匣，美味精華匣墊片軸套是消耗品  
若是很髒污、異味、或破損遺失時，請與瑞林科技服務公司聯絡

- ※緊急處理方法：當發現產品冒煙異味時請立即拔掉電源線，並通知瑞林科技公司服務人員處理。
- ※若電源線損壞時，必須由製造廠或有維修資格的人員更換，或通知瑞林科技公司服務人員處理，以避免危險。

在這個情況



# 故障了嗎

委託修理之前 請仔細閱讀操作說明書 並檢查以下事項

這個情況		檢查重點	參照 頁次
炊 飯	●無法炊飯 ●炊飯時間很長 ●預約時間過了卻沒有炊飯	●  是否忘了按炊飯鍵？ ●現在時刻是否正確？ ●預約炊飯時間是否正確設定（24小時顯示）？ ●炊飯量是否超出最大容量？ ●炊飯中，是否曾經停電過？	P.7 封底 P.21
	蒸氣外洩	●放熱板（濾網、調壓孔、壓力調整閥、安全閥）上蓋襯墊是否有異物卡住，有的話請清理乾淨 ●上蓋襯墊、美味精華匣墊片是否變形？請洽瑞林科技服務公司（需付費購買）	P.18
	本體與上蓋之間隙太大	●炊飯中因為壓力的關係，間隙多少會變大一些並非異常	
上框有水分滴下來		●是正常現象，請擦拭乾淨即可	
上蓋蓋不緊		●因為是壓力式，密閉度比較高，所以有時候會感覺比較不好蓋 ●上蓋有無米粒等卡住，有的話請清除掉 ●是否忘了裝上放熱板，請裝好放熱板	P.8
上蓋打不開		●壓力炊飯中，因為有加壓所以打不開， <b>非要打開上蓋時</b> ，請先按切電源鍵  放置5分鐘後，等壓力消失後再打開（蒸氣口會有大量蒸氣冒出來，小心不要燙傷）	
異 音	炊飯或保溫中有聲音	●「咔」是壓力調整閥關閉的聲音 ●「噗」是鍋內的熱往外衝出時風扇的聲音 ●「噠哩噠哩」「噠」是IH特有的通電聲，不是故障 ●「咕嚕咕嚕」「噠」是大沸騰強火力炊出美味的聲音 ●「噗咻」是壓力調整閥打開的聲音	
	 按下炊飯鍵時 鳴笛響了	●是否忘了把內鍋放入本體內？ →將內鍋放入本體內	
顯示燈閃爍 按鍵沒有動作		●是否設定在店頭展示模式？ ＜解除方法＞   同時按著米種類和黏度兩個按鍵，再把電源插頭插入插座	
按鍵沒有動作		●是否在炊飯、保溫、預約中？ 若是在炊飯、保溫、預約中的話，請先按掉電源鍵  後再操作 ●「發芽米」「糙米」「什錦飯」「稀飯」不能選擇黏度	

這個情況	檢查重點	參照 頁次
液晶顯示消失了	●電池沒電了，插上電源插頭的話，可以炊飯、保溫，此外，每一次重新設定對準現在時刻的話也可以預約	P.7
插入電源插頭時 會有火花	●本體內部的電氣部品要充電的關係，電流在流動是正常現象	

- \* 萬一本體不小心掉落，而使本體有裂痕、歪曲或有異狀，使米粒或水跑到本體裡面時請暫時不要使用，趕快與瑞林科技服務公司連絡
- \* 倘若依據上述內容進行檢查後 依舊無法解決問題時 請拔下插頭向服務站告知故障狀況與顯示窗上的英文數字（**R1 R2 E0 E1 E2 E3 E5 E6 E7 E8 F4 F6 F8**）
- \* 本體下面若鋪著抹布等物品的話，會堵塞住本體底面的空氣吸入口，除了會有(F8)故障顯示外，有時也會停止炊飯，此時，請把插頭拔下，(F8)故障顯示就會消失

## 關於內鍋

用廚房中性洗劑和軟海綿 用清水洗淨

### ●內鍋有氟素加工

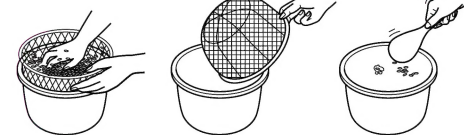
氟素若被刮傷的話，容易剝落，此外若受到鹽分、醋等浸透的話，也容易被腐蝕或生鏽

氟素樹脂或內鍋材料，都是適合食品衛生法的材質，所以即使剝落，對性能或人體都無害，敬請安心使用

- 長時間使用後，內鍋內側 外側有時會有顏色不均的情形發生，在性能、衛生方面都不會有影響
- 如果有下列情形時，請與瑞林科技服務公司購買換新：  
內鍋會黏飯粒  
內鍋變形  
氟素加工被刮傷

### 請遵守下列應注意事項

- 請勿將洗米簍放在內鍋內  
淘米或瀝乾水分
- 洗米簍的米要倒入內鍋時  
洗米簍不要碰到內鍋
- 不要用內鍋的邊緣 來刮掉  
飯匙上的飯粒



- 不要使用堅硬的東西  
（金屬飯匙、打蛋器、陶器等）
- 請不要把內鍋當做洗碗盆洗碗筷



- 有用過調味料後，請馬上清洗  
（放了醋，鹽等炊過飯 或用內鍋做醋飯的話，恐怕會使氟素刮傷 或腐蝕 生鏽等）

- 請不要用去污粉、鐵刷、  
菜瓜布的尼龍面清洗



在這個情況



## 真想吃美味好吃的飯

日本自古以來以米食為主，為了追求如何才能煮出最好吃的米飯，一直流傳著這樣的諺語：『剛開始時小火，再來大火熱滾，等到噗嗤噗嗤水快要乾時，趕快把火關掉蓋子蓋緊，即使小孩哭著叫肚子餓，也不能心軟把蓋子打開』

換成現在的電子鍋而言，就是說『剛開始時慢慢加熱，接著用強火、等到水快要乾的時候，就不要打開蓋子，讓米飯充分的燜煮，把多餘的水分蒸發掉』

老祖母傳下來的寶貴經驗，全部記憶在IH電子鍋的記憶體內，充分發揮把米飯煮到最好吃。

為了真正煮出最好吃的米飯，請把握下列幾個重點。

### 1. 買合自己口味的米、份量不要超過1~2個月

- 米袋上均有標示品種、產地、採收時期等。盡量購買比較新的米，尤其是夏天，使用日期不要超過一個月，其他季節也不要超過2個月。
- 米若放太久的話，會影響米飯的質感。而且儘可能保存在通風良好的地方。

### 2. 請用附屬量米杯，正確量米

- 附屬量米杯平一杯是180ml，和一般料理用的一杯200ml份量是不一樣的。
- 免洗米的話，請用免洗米量杯。

### 3. 米要確實淘洗乾淨（免洗米也最好輕輕淘洗過）

- 一定要用水淘洗。最先用很多的水快速的攪一攪後趕快到掉，之後、再用搓揉方式，一直重複「加水搓米、把水倒掉」這樣的動作，直到水成為透明狀態後，再倒入瀝水簍最好放置30分鐘後再煮。當然、洗好後馬上煮也可以煮吃很好吃的飯。

### 4. 加正確的水量

- 內鍋放平，依米量將水加至所規定的水位刻度。刻度水量是一個基準，也可依米種類及個人喜好，增減半個刻度水量。
- 不可以用50℃以上的溫水煮飯，因為用溫水煮的話，米飯無法充分吸收水分，外表糊糊的、內芯還是硬硬的。

### 5. 電子鍋要放在平的地方，先將內鍋底部擦拭乾淨後，再放入電子鍋內。

- 電子鍋一定要放在平的地方，整鍋煮出來的飯才會一樣好吃。
- 內鍋底部要保持乾淨，才能確保隱藏在本體內部的檢知器正確動作。

### 6. 飯煮好後，馬上要翻動攪拌

- 飯煮好後，在15分鐘以內要把整鍋飯翻動攪拌。從底部往上把整鍋的飯翻鬆，讓多餘的水分蒸發掉，如果沒有翻動攪拌的話，飯就沒有那麼香Q可口。
- 放熱板上的水滴請擦拭乾淨，以免滴到鍋內，飯會糊糊的不好吃。

### 7. 要保溫時，請把飯集中到中央

- 為了避免米飯變為乾巴巴的，盡量把飯集中到中央地方。

- 即使把飯集中到中央地方，如果長時間保溫的話，難免會有異味或變黃請儘可能儘早吃完不要保溫。（保溫時間請勿超過12小時）

### 8. 少量的飯時，請不要保溫

- 飯還是煮好馬上吃最好吃，尤其是少量時，請不要保溫。沒吃完的飯可以先放在冰箱內冷藏或冷凍，等要吃的時候，再用微波爐加溫，一樣熱騰騰好吃得很。

## 什錦飯小秘方

### 請掌握下列要領，煮出更好吃的什錦飯

什錦飯的炊飯容量

#### 1. 先用大碗盆裝好水，一口氣加水淘米

- 剛開始洗米時，米會大量吸收水分，所以一開始動作要快，以免米糠的味道被米吸進去。盡快把第一次的淘米水換掉是第一要訣。
- 最好是先把水裝好，一口氣倒入迅速淘米後趕緊倒掉。

#### 2. 淘米時，用手指快速淘米

- 一直重複「淘米→加水→快速淘米後倒水」直到洗水米變成透明。
- 淘米時，用手指快速轉動淘米，而且最好在3分鐘以內完成。

#### 3. 最好等米完全瀝乾水分後，再加水煮飯。

- 米淘洗乾淨後，最好用簍子瀝乾水分。

#### 4. 材料放在米的上面

- 飯如果要調味的話，請在加水後充分將調味料攪勻。
- 先將調味料攪勻後，再把材料平均放在米上面就直接煮。不要把材料和米攪拌。此外、材料若比菜單上的份量還多的話，有時候效果就不一樣。
- 米飯若調好味道後，材料不要一直放著太久不煮。也不要使用預約煮飯。（什錦飯不能使用預約炊飯）

#### 5. 要燜或要加香菜、香料時，請動作要快。

- 若要增加色彩增添香料時，請在鳴笛響後，快速、平均放在飯上面後再燜10分鐘。

#### 6. 煮好後，再輕輕攪拌

- 鳴笛響後，將保溫關掉，約在15分鐘以內將什錦飯均勻攪拌，讓多餘的水分蒸發掉。先將四周的米飯用飯匙快速刮一圈後，再輕輕充分攪拌。

若有剩餘的什錦飯，

分成一份一份的用保鮮膜包好，再放入冷凍庫冷凍。

以後可以用微波爐加熱、或放入鍋內煮成鹹稀飯也很好吃。



# 食譜

## 1. 烤飯糰

選單	◆標準
熱量	◆1人份約155大卡



材料(4人份)  
飯……………400g  
A 醬油……………2大匙  
米酥……………2小匙  
沙拉油……………適量

1. 把飯捏成4個三角形的飯糰，放置15分鐘，使飯的表面略乾(避免在烤的過程中變形)。
2. 烤網以大火加熱，塗上沙拉油，改中火再放飯糰烤約2~3分鐘，小心火候，以免焦黑。
3. 刷毛沾A醬料，重覆塗在飯糰上。
4. 正反兩面反覆塗刷2~3次，直至香味溢出即可。

## 2. 金槍魚(鮪魚)飯糰

選單	◆標準
熱量	◆1人份約193大卡



材料(4人份)  
米飯……………400g  
金槍魚罐頭(90g)……………1/2罐  
小黃瓜……………1/4條  
美乃滋……………1/2大匙  
海苔……………1/2大張  
鹽……………適量  
胡椒……………少許

1. 金槍魚罐頭瀝乾弄碎，小黃瓜切1公分長度，用鹽巴抓去掉水份，海苔切4等份條狀。
2. 把金槍魚、小黃瓜、美乃滋充分拌在一起。
3. 飯分成4份，手沾少許鹽、水，包入2.料捏成三角形，把條狀海苔捲上即可。

## 3. 手捲壽司

選單	◆標準
熱量	◆1人份約429大卡



材料(4人份)  
米……………3杯  
調味醋 米醋……………4大匙  
鹽……………1小匙  
酒……………1大匙  
糖……………2大匙  
海苔……………適量  
生魚片、魚卵、紫蘇、芥末  
(材料可自行搭配)

1. 米洗淨後瀝乾。
2. 內鍋放入米、酒、壽司、水位3的刻度拌均。  
【選單】選白米+標準軟硬度，按煮飯鍵。
3. 拌醋飯的容器先以醋水擦過，飯再倒入。
4. 一面搗一面將調味料和飯充分拌均。  
※適量醋飯平鋪海苔上再把材料捲入。

## 4. 什錦飯

選單	◆什錦飯
熱量	◆1人份約483大卡



材料(4人份)  
米3杯 雞胸肉50g 紅蘿蔔中1/2條 油豆腐1個 水煮竹筍30g 乾香菇3朵  
A：薄鹽醬油……………2大匙 米酥……………1大匙  
酒……………1大匙 鹽……………1小匙

雞湯顆粒適量  
泡香菇湯汁

1. 紅蘿蔔削皮、油豆腐川燙去油。乾香菇用約500ml的水泡軟去蒂。雞肉、竹筍細絲。
2. 米洗乾淨瀝乾。
3. 內鍋放米，加入香菇湯汁至水位「白米」3，再加入A攪拌。
4. 料放在2.上，選擇什錦飯。
5. 煮好後整個攪拌一下。

## 5. 糙米飯

選單	◆標準
熱量	◆1人份約172大卡



材料(4人份)  
糙米……………3杯

1. 4人份糙米洗淨後將水濾乾(輕輕的用水清洗2~3次)
2. 將糙米放置鍋內，水位在「玄米」3的刻度
3. 米的種類選擇「糙米」；選單選擇「米飯」
4. 米飯煮好後再充分攪拌

※當糙米及白米比例不同時

- 當糙米比例較多時→水位以「玄米」刻度，米的種類選擇「糙米」，選單選擇「標準」軟硬度
- 當白米比例較多時→水位以「白米」刻度，米的種類選擇「白米」，選單選擇「標準」軟硬度

## 6. 紅豆飯

選單	◆標準
熱量	◆1人份約434大卡



材料(4人份)  
糯米……………3杯  
紅豆……………1/4杯(約30g)  
黑芝麻……………少許  
鹽……………少許

1. 紅豆用很多的水去煮，水沸騰後把水倒掉。
2. 加水再煮，等水沸騰後關為小火，紅豆煮稍微硬一點(不用太爛)。然後紅豆和紅豆汁分開來各自冷卻後待用。
3. 糯米充分淘洗乾淨後，用簍子瀝乾水分。
4. 把糯米放入內鍋，加入已冷卻的紅豆汁，到內鍋水位刻度「3」。
5. 冷卻好的紅豆加入糯米放置1個小時後，選單按「標準」、粘度按「しゃっきり」。
6. 煮好後、整個拌勻後，再依個人喜好灑些許黑芝麻、鹽。